



- ❑ Cepillarse y pasarse hilo dental para controlar los gérmenes que causan el mal aliento, enfermedades de las encías y caries.
- ❑ Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida con movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilizar una cantidad muy pequeña de pasta dentífrica con fluoruro. Pasarse hilo dental diariamente.
- ❑ Usar protectores bucales al hacer deportes.
- ❑ Los adolescentes deben ir al dentista por lo menos una vez al año. Preguntar acerca del fluoruro, selladores, frenillos, muela del juicio y protectores bucales.
- ❑ Poner límites a los dulces para así prevenir las caries.

- ❑ Comer 3 comidas y 3 bocadillos diarios.
- ❑ Comer una variedad de alimentos todos los días.
- ❑ Comer alimentos saludables. Elegir por día:
 - 5-9 porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 3 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, o quesos o yogurt descremados.
 - 3 porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, guisantes (legumbres) o tofu.
- ❑ Beber por lo menos 8 tazas de agua por día. No tomar muchas bebidas con mucha cafeína, como café, té y colas.
- ❑ Comience el día con el desayuno para aprender mejor. Las sobras son rápidas y fáciles de preparar.
- ❑ Limite las comidas rápidas y las gaseosas (sodas).
- ❑ Si salen a comer afuera, elijan comidas hervidas, al horno, al vapor o a la parrilla, como por ejemplo una emparedado de pollo a la parrilla. Coman una papa al horno, ensaladas, leche descremada o jugos de fruta.
- ❑ Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal.

Manteniendose Saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

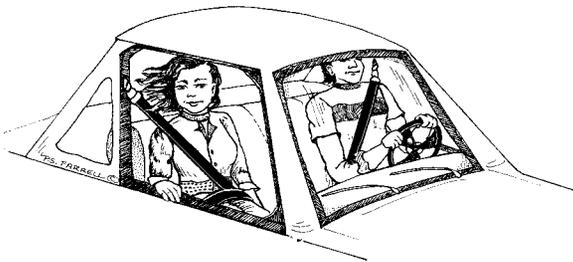
El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- Aprenda RCP para adultos (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- ❑ Ponerse el cinturón de seguridad cada vez que ande en el carro.
- ❑ No ir en la parte de atrás de las camionetas.
- ❑ Ejecutar las medidas de seguridad al andar en carro y en motocicleta.
- ❑ Usar casco y rodilleras, coderas y muñequeras al andar en bicicletas, patines y patinetas.
- ❑ Usar casco al andar en motocicleta.
- ❑ Evite pedir aventón y otras actividades de riesgo. No acepte nada de extraños ni vaya con ellos.
- ❑ Sea consciente en cuanto a las violaciones que ocurren al salir a una cita.
- ❑ Los ruidos o música fuerte pueden dañar su audición.
- ❑ No ande cerca de armas de fuego.



Consejos para la vida

Busque que lo apoyen en sus sueños y esperanzas.

Qué esperar

- ❑ Quizás tenga inquietudes en cuanto a la carrera, estudios y el futuro.
- ❑ Se está independizando de su familia.
- ❑ Quizás tenga novio/a y tenga un grupo cercano de amigos.
- ❑ Quizás tenga un trabajo regular para obtener libertad económica.
- ❑ Quizás tenga discusiones racionales con otras personas acerca de creencias, actitudes y valores.

Qué puede hacer

- ❑ Recuerde que tiene muchas opciones. Está bien que **NO** consuma drogas, alcohol o que tenga contacto sexual con otras personas.
- ❑ Participe de actividades al aire libre; deportes grupos cívicos o religiosos. Evite involucrarse con pandillas o grupos de violencia.
- ❑ Tenga tiempo para la tarea escolar. Siga llendo a la escuela.
- ❑ Pida que le respeten su privacidad y respete la privacidad de los demás.
- ❑ Hable acerca de su vida, actitudes, creencias y valores con aquéllos que respeta.
- ❑ Recuerde que habrá momentos en que se sentirá confundido o deprimido. Hay adultos que pueden ayudarlo a aclarar sus sentimientos y pensamientos.
- ❑ Encuentre personas que sean positivos acerca de la vida.

Si usted siente que está por golpear o lastimar a alguien, aun a usted mismo, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.

de 17 a 20 Años

Salud y Seguridad

- ❑ Vaya a hacerse exámenes regulares de salud.
- ❑ Haga ejercicio diariamente. Pruebe jugar a la pelota, correr, jugar al tenis, nadar, escalar, andar en bicicleta y bailar.
- ❑ Averigüe y hágase regularmente auto exámenes de senos o testes.
- ❑ Debe mantener limpia su piel, el pelo, y el cuerpo. Usar ropa limpia. Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el baño. Lavar las sábanas semanalmente.
- ❑ Averigüe acerca del SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.
- ❑ Sea responsable por su comportamiento sexual, use control de natalidad.
- ❑ Si está embarazada, vaya a ver al doctor para un cuidado prenatal temprano y regular.
- ❑ No se exponga al humo de tabaco. No consuma tabaco.

